

〔様式1〕

協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	少しお返し折り返し人生ほほえみ隊リーダー養成プラン
28年度募集テーマ	<input checked="" type="checkbox"/> 『笑顔』 <input checked="" type="checkbox"/> 『場づくり』      ※該当テーマに <input checked="" type="checkbox"/> してください。
テーマとの関連	<p>①毎月1回のサロンは、笑顔と笑いが絶えない場所になりつつある。居場所 存在感がある。</p> <p>②集会所の見直し：公民館などは遠く感じる人が増えつつある。歩いていく距離の便利さ</p> <p>③災害、地震、水害が身近に感じる昨今、日頃から老人の声の掛け合いは大切</p> <p>④「笑顔」：温もりを与える、毎月の仲間の笑顔でほっとしている。癒しの場でもある。</p> <p>⑤仲間との触れ合いが苦手の方々もだんだんと楽しみだした。</p> <p>⑥集会所の不便さに気が付き、特にトイレ・台所のリフォームを町内全体で考えだした。</p> <p>⑦「あいさつ」「えがお」声の掛け合いが町内会で広がりにつつある。</p>
目的・解決をはかりたい課題の状況・目標	<p>次のような高齢者や高齢者の活動の状況の中、高齢者の活動を支え、声をかけられる側から声をかける側のリーダーを、高齢者自身の中に養成していくことが必要と考え「ほほえみ隊」のリーダー養成をめざす。</p> <p>①老いると、相手の立場でもの事を考える人が少ない。怒り・批判・ぼやき・頑固になる。</p> <p>②老いると何事も邪魔くさくなる。人の輪に入りにくい。鬱症状になりやすい。</p> <p>③してもらふ事よりも、させて頂く側の幸福感をリーダー実践で体験する。</p> <p>④理解される事よりも理解することが出来れば 人間関係が豊かになる</p> <p>⑤独居老人が増加 話し相手になるためにも①②③④の傾聴力訓練を互いに実践する必要性</p> <p>⑥老人のイメージが悪く 老人会としての助け合いがスムーズに行かない</p> <p>⑦老人会でお世話をしている人ほど 生き生き度が高い 活動姿を見せ合う事が大切</p> <p>⑧認知予防はコミュニケーション力とも関係がある 声掛けリーダー増加で認知予防になる</p> <p>⑨災害の時 日頃のお付き合いのない老人は忘れ去られる。日頃の声掛けが大切。</p> <p>⑩お節介のイメージが悪い 程よい距離感のお節介を共に学びあう機会が少ない。</p> <p>⑪裏腹メッセージの不自由さをしり、素直な気持ちを出すと認知予防になる</p>
取組の内容	<p>1 取組の対象：対象地域、対象者、対象人数等 対象・・・青葉団地町内会高齢者部 168名 地域・・・青葉団地町内会 から</p> <p>2 取組の担い手：取組への参加団体、参加人数等 青葉団地町内会高齢者部 紅葉サロン会員 30名～40名</p> <p>3 活動内容、実施方法などを具体的な活動ごとに箇条書きでお書きください。</p> <p>ほほえみ隊リーダー養成講座（12回講座）を次のとおり開催している（予定含む）</p> <p>① 4月 懐かしの映画と音楽療法 音楽講師 石合 洋子</p> <p>② 5月 高齢者時代を楽しく乗り切る？ ほほえみ相談室代表 坪田 淑子</p> <p>③ 6月 品格と傾聴力 老賢人とは？ 絵本心理講師 カウンセラー 木下由加</p> <p>④ 7月 今の気持ち コラージュ コラージュ講師 川崎 陽子</p> <p>⑤ 8月 歌の宅急便 時代の歌 リスタート岡山代表 伊藤 慶治</p> <p>⑥ 9月 鬱症状と認知と介護保険 ケアマネージャー 石井 敦子</p> <p>⑦ 10月 思い出のアルバムと回想記録 認定心理士・カウンセラー 湯浅 啓子</p> <p>⑧ 11月 自分の人生エンディングノート 絵本心理カウンセラー 光岡 亜希子</p> <p>⑨ 12月 過去・現在・未来 大切な時間 人間学研究会 代表 伊藤 淳子</p> <p>⑩ 1月 皆の手作り新年会 笑顔の出発 料理研究家 別所 恭子</p> <p>⑪ 2月 音楽コラージュ 昔の映画から 音楽講師 コラージュ講師 佐藤 一世</p> <p>⑫ 3月 アートセラピー 絵を楽しむ 箱庭研究会 リーダー 河野 稔美</p> <p>★全ての講座とも1時間講座&amp;エンカウンター（自由に発言しお互いの意見を深め合う）訓練</p> <p>① どんな意見も温かく聞く ②正解は無い ③相手の立場を尊重 ④気づきを素直に話す</p> <p>⑤ゆっくり聞きながら聞く ⑥気持ちと言葉の一致を心がける ⑦素直に聴く ⑧わからない事は聴いても良い ⑨話したく無い時ハズでも良い ⑩自分の感情表現の訓練</p> <p>⑪今の気持ちを大切に ⑫エンカウンターとは「出会い」の意味 新しい出会い発見の場</p> <p>4 取組をWEB等で告知している場合はそのURLをお書きください。 なし</p>

協働の体制	<p>◎協働する各団体の役割分担や、団体間の目的の共有の仕方、対等な協働関係を築いていくための工夫など、具体的に記載してください。</p> <p>① キリン福祉財団と岡山県の助成金事業団体の交流会 4月</p> <p>② 定期的に視察にこられる 平成28年10月3日に キリン福祉財団から担当者視察 ★リーダーの自立・男性の勧誘など・について 担当者と話し合い サロンの実態を体験して頂く、頂いた感想・・・楽しい雰囲気、2時間があったという間でした。内容も豊かで温かい会でした。笑い声も続き これからのサロンとして必要な活動だと思えます。</p> <p>③ 7か月の 資料と記録・報告書 提出</p> <p>④ 来年度の予定を作成 提出</p> <p>⑤ 毎回反省会を行い 次回に向けての気持ちの一致を目指す。</p> <p>⑥ 各人が、リーダー的な責任が持てるように 助け合いながら 成長し合うように話し合う</p>
取組の工夫 取組の特徴	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点を記載してください。</p> <p>①有名な講師（地位・名誉）ではなく 日頃から実践している講師と交渉 ②今欲しい情報が盛りだくさんの講師を推薦 ③お話に引き込まれるほど 楽しい ユーモアたっぷりの講師を推薦</p> <p>◎取組の特徴やアピールポイントを記載してください。</p> <p>① 2時間の内 30%～50%は エンカウンターで自由に思いを話し合い 傾聴力訓練 ② 40代～60代まで 講師の年齢層が広い事 ③ 講師を育てるためにも 福祉の実践者を推薦 ④ 時代の流れ 少子化問題など 3世代としての福祉に結び付けたい ⑤ 茶菓子は必ずだす（ホットタイム）</p>
成果・効果	<p>①町内会は8班に分かれている。各班にリーダーが育ち、スタッフ4名（写真班・パソコンメール・責任者サブ・総責任者）と12名が動き出した。</p> <p>②各班の悩み相談を 12名が話し合い助け合うことが出来るようになった。</p> <p>③1班の耳の遠いご主人と足の不自由な奥さんに絶えず訪問し声をかけている。</p> <p>④2班は回覧を回す時には、声をかけながら回している。</p> <p>⑤3班はイベント参加者が多く声をかけると 準備などのお手伝いを気持ちよく実行</p> <p>⑥4班は体調の悪い方々が多いので、他の班の方も声をかけている。</p> <p>⑦5班は隣近所のふれあいが少なく、引きこもりがちが多いので、大きな声で挨拶を心がけている</p> <p>⑧6班は若い世帯が多く、老人世帯に訪問を心がけている。</p> <p>⑨7班はコミュニケーション力は良い、日頃から挨拶も活発になった</p> <p>⑩8班は程よいお節介りリーダーが2人いて、何事もスムーズに把握できている。他の班の助け手にもなっている。</p> <p>⑪12名の会議9回目、情報が豊かになり、何を優先かも話し合いが出来ている。新年会に向けて班ごとの声掛けが話し合い仲間意識が向上した。</p> <p>⑫平成29年度の予定表は、50%講座と50%のイベント実践（三世代交流・夏休み子育て支援・独居老人訪問回数が増加）の話し合いが出来た。</p>
今後の活動展開 など展望	<p>◎成果の普及や今後の活動展開など展望について記載してください。</p> <p>① 小さな団地だからこそできる モデル事業として、未来の高齢者世界が暗いものではなく、生きがい・やりがいの分野が沢山ある事を、共に意識化しながら、同時に行動仲間として、苦痛ではなく楽しみに繋げていきたい。</p> <p>② 高齢者の資源を、地域の子育て支援。ファミリーサポートにつなげるような地域を目指す。</p> <p>③ 自分の人生を 自分らしく 生きるためのサポートリーダーが増える事</p> <p>④ 老人会の会長は男性が多い 東区では 青葉団地のみである 組織的には強いが 実践は女性が得意である。男女助け合いのバランスのある老人会を目指したい。</p> <p>⑤ そのためにも 女性の責任感・社会性を身に付けて行きたい。</p>

# 青葉団地町内会 高齢者部 サロン 紅葉の会

## 第1回サロン 懐かしの映画と音楽療法 石合洋子先生 音楽セラピスト



★参加者 40名 9時半～11時半 青葉団地集会所に於いて

来賓として、①浦上町内会長様・②地域環境衛生 藤田会長様 ③浮田学区老人クラブ 杉本会長  
④老人施設 上道荘の西井理事長さんのご出席のもと 2時間楽しむ事が出来ました。

懐かしの映画を回想しながら 映画音楽 愛染かつら(旅の夜風)・君の名は・喜びも悲しみも幾  
年月・銀座の恋の物語 高校三年生 愛と死を見つめて 青い山脈 等 歌と共に懐かしい青春時  
代に戻ることが出来ました。御三家 橋幸夫 舟木一夫 西郷輝彦のフアン占いなど 笑ったり  
歌ったり これほど解放した仲間の姿は 今まで見た事がありません。

「良かった 良かった」「楽しかった」「面白かった」「沢山来たね」「懐かしかった」「思い出すも  
のね」「興奮したわ」「賑やかだったよね」「良く笑ったわ」「次も来るからね」等々……。

沢山の感想を頂きました。第1回目の出足としては大成功の内に終わることが出来ました。

お茶の用意など、スタッフ一同 気持ちよく動いてくださり、後片付けも丁寧にお掃除をして下さ  
いました。演芸大会で披露した「365日の紙飛行機」をオープニングで歌えた事、10名中7名  
参加でしたが、久しぶりに楽しむ事が出来ました。共に参加する事の楽しさを味わいました。

お世話係(平賀・砂崎・藤原・高渕・吉田・影山・藤の7名でした) 記録 藤

## 第2回 サロン 紅葉の会

平成28年5月2日(月) 9時半～11時半 青葉団地集会所

講師 坪田 淑子 氏 テーマ 高齢者時代を楽しく生きる

★百寿者の共通した性格・・・わがまま(自分で決めた事を自由にする・自律) 自分勝手との違い?

★遊戯三昧 「楽しい事をする」のではなく、「する事を楽しむ」

★程よい緊張感を持つ

★スターから観る オードリヘップバーン クリント・イーストウッド 松坂慶子(愛の水中花を歌う)

★坪田先生自ら この場を楽しみながら「愛の水中花」を上、着を脱ぎスカーフを巻き歌う・・・皆で歌う  
残念なことに 共に楽しみながら歌い 写真を撮るのを忘れました(残念!)

- ★流動性知能（新しい事は忘れる 脳の衰えと共に低下）結晶性知能（学習した事・経験・生きる知恵高まる）
- ★絵本「こぶとりじいさん」から学ぶ こぶとは？ 鬼とは？ 本当の幸福とは？ 見方考え方により違う
- ★大輪の花 まことの花 をさかしている人が周りにいるか？ そんな人になりたい！

参加人数 28名 感想

- ・とても楽しかった 楽しむ事の大切さが分かった 楽しい事だけでなく楽しむ事！（9名）
- ・こぶとりじいさんの絵本の解釈の 深さを感じた ものの捉え方により 幸不幸も変わる（3名）
- ・恥ずかしいとか 恥かきたくないというマイナス的な思いでなく 自分が楽しむ事（2名）
- ・初めての参加ですが 雰囲気良く 今後とも参加したい（2名）
- ・生きる知恵は衰えないことが分かり 若い人に対して自信を持った。（6名）
- ・参加する事が 大切なのに・・・邪魔くさいとか 自分流の解釈で億劫になりがち 癖を見直したい（4）
- ・周りの人に声をかけることも大切（2名）和やかな雰囲気が良い。（1名）

スタッフ一同・・・無理せずに、助け合いながら、スタッフも楽しみたい！ 感謝の時間でした。



反省①8時20分には坪田先生が 集会所に来ておられた。今後 8時半にはスタッフもできたら来たい。

②欠席連絡は3名程あり 後 忘れていたという人も有り 声掛けをしていこうと思う。

### 第3回 サロン 紅葉の会

平成28年6月6日（月）9時半～11時半 青葉団地集会所

講師 木下 由加 氏 テーマ 品格と傾聴力 老賢人とは？

- ★傾聴力・・・①自分の長所短所をよく知っている人 ②人に寄り添える人
- ★自己複雑性テスト どんな自分も認める人 光と影も肯定的に捉える人
- ★品格と老賢人 朝ドラから・・・広岡浅子（朝が来た）大橋鎮子（トト姉ちゃん）平塚らいてう  
他 樹木希林（女優）佐藤初女（傾聴相談者）マザーテレサ（修道女）美智子妃殿下（世界1）
- ★幸福度アップ…時間・お金・思い・優しさ・笑顔・祈り（誰かのために）→ 使い方 生き方
- ★究極的には・・・与える人生とは？（ゴミステーションの前の花壇はどなたが？）
- ★紅葉の会の皆様の目指すものとは？（心と体の健康・笑顔・あいさつ・助け合い・楽しみ合う 等）
- ★マンドリンで歌おう 薄洋美さん（ボランティア）叙情歌 日の丸 浜千鳥 夏は来ぬ 荒城の月 浜辺の歌

参加人数 30名 感想

- ・とても楽しかった 後の残りの人生 与える人になりたい（10名）
  - ・マンドリンの生伴奏が 楽しく歌えた（3名）・岡山での有名人 渡辺和子さんもいる（2名）
  - ・初めての参加ですが 雰囲気が良く 今後とも参加したい（1名）・残りの人生をもう一度見直したい（4）
  - ・美智子妃殿下が世界の皇族の中で 品格では1番とは知らなかった 誇りに思う（4名）
  - ・楽しくて、前向きで和やかな雰囲気が良い。（1名）・40代の講師でも よく勉強され年齢で決めつけないようにしたい（2）・青葉団地となじみのある講師 応援したい（3名）・毎回気づきがあり次回も楽しみです（5名）
- ★★★スタッフ一同・・・無理せずに、助け合いながら、スタッフも楽しみたい！ 感謝の時間でした。



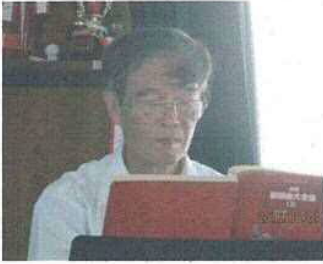
回覧 **紅葉サロン 4回目** 報告 7月4日(月)9時半～11時半 青葉団地町内会集会所  
 テーマ コラージュって何? 「今の私」の気持ちを視る 講師 川崎陽子(コラージュ講師)  
 参加者 22名 画用紙・ハサミ・のり・雑誌 報告者 高齢者部部長 藤恵子  
 感想 夏休みに孫と楽しみたい(2名)昔を思い出し懐かしい(5)今の思いがはっきりした(3)  
 気持ちを表す方法を知った(3)怪我などして気持ちが重かったが軽い気持ちで楽しめた(2)  
 皆と顔を合わすことで元気を頂いた(3)気持ちとコラージュとは違って元気だと分かった(3)  
 あっという間の時間で楽しかった(5)来れなかった人にも伝えたい(2)



**第5回 紅葉サロン** 青葉団地高齢者部 部長 藤 恵子 H28/8/1 集会所にて

午前の部 24名参加 9時半～11時半 講師 伊藤慶治(歌の宅急便) 高齢者施設8か所専任  
 テーマ 思い出の曲 懐かしい曲(事前にリクエスト 28曲) 演歌・艶歌・怨歌?の歴史  
 ①童謡 ②歌声喫茶 ③時代の歌 ④初恋・失恋・哀愁・恋い焦がれ・片思いなど 流行りの歌  
 参加者の声★先生の声が豊かでのびのびと最後まで・・・感心(5名)★懐かしい時代背景にタイムスリップ出来 気持ちが若返った(8名)★他の人の思い出の歌を聴き 共に歌えた(7名)  
 ★先生の声が 皆の声を引き出したようで 思いのほか声が出た(3名)★皆で歌うと楽しい(3名)  
 ★歌が多いのでついていくのに少し疲れた 2～3番までにして欲しかった(4名)★時間が30分オーバーが気になった(3名)★大きな声で久しぶりに歌えたので気持ちが良かった(2名)

★又 して欲しい (4名) ★認知予防とは知らなかった (1名) ★暑いので欠席連絡 (5名)



第6回 紅葉サロン H28/9/5 ご報告 青葉団地集会所 高齢者部部長 藤 恵子

午前の部 23名参加 9時半～11時半 講師 石井 敦子氏 倉敷市 ケアマネージャ

うつは誰にでも起こる～うつ病認知症が心配な方へ～介護の現場で観てきた事

## 「年をとる」とはどういうことでしょうか？

<仙涯和尚の「老人六歌仙」>

1. しわがよる ほくろができる 腰まがる 頭ははげる ひげ白くなる
2. 手は振える 足はよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目はうとくなる
3. 身に添うは、頭巾 襟巻 杖 眼鏡 たんぼ 温石 尿瓶 孫の手
4. 聞きたがる 死にとむながる 寂しがる 心はまがる 欲深くなる
5. くだくなる 気短になる 愚痴になる 出しゃばりたくなる  
世話やきたがる
6. またしても 同じ話に子を誉める 達者自慢に人は嫌がる



## それでも“生活が出来る”ことが重要なのです！

沢山の例題を聴きながら、身近な、いずれ起こる事を念頭に、地域の中で支え合い助け合うとは？自分の人生として 深くかかわっていききたいテーマでした。情報交換しながら共に乗り越えたいです。感想①何回も聴いて居るテーマですが 他人ごとではない事が例題から感じ取ることが出来ました (6名) ②専門家に任せるのではなく、家族・地域での小さな支援が必要な時代になったと思いました (4名) ③例題は 良かったです。青葉団地の方々の例題もあれば 聴く機会があればと、

今後そんな話合いが欲しい (2名) ④知られたくないと閉じこもるのではなく 周りで出来る事の  
 個々の力を話し合いたい 外の空気も必要 (4名) ⑤他人事ではなく 男性の老後のケアも共に考  
 える機会が欲しい ⑥男性達が 町内会で気軽に集まる空間を 男性達と話し合いがしたい (2名)



**第7回 紅葉サロン** H28/10/3 ご報告 青葉団地集会所 高齢者部部长 藤 恵子

午前の部 30名参加 9時半～11時半 講師 湯浅 啓子氏 認定心理士 カウンセラー

思い出のアルバムづくり 自分史 (義父母編)・参加・浦上町内会長・藤田氏 (地域環境代表)

感想 ①深い老夫婦の人生が伝わり感動した (13名) ②嫁の立場で冷静さと愛が滲み出ていた (11名) ③本音トークの醍醐味が味わえた (7名) ④自分も見直したい父母の人生を (8名) ⑤自分史を作りたい (5名) ⑥どんな人生も意味があるのだと分かった (4名) ⑦よく調べられたことに感心 (6名) ⑧毎回気づきの連続 (5名) ⑨キリン財団の太田さんが共に笑い良い雰囲気でした (5名) ★キリン福祉財団から太田氏が視察に来られました。「良い雰囲気です身近で皆が欲しいなテーマであり、皆さんが生き生きと笑い明るい雰囲気でした。」とのメールが届きました。

